

Jonna Jylhäsaari

VÄHÄN RAHAN KEITTOKIRJA – VOIKO PORISSA
VÄHÄVARAINEN SYÖDÄ RIITTÄVÄN HYVIN?

Sosiaalialan koulutusohjelma
Aikuissosiaalityön suuntautumisvaihtoehto
2018

VÄHÄN RAHAN KEITTOKIRJA – VOIKO PORISSA VÄHÄVARAINEN SYÖDÄ RIITTÄVÄN HYVIN?

Jylhäsaari, Jonna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Maaliskuu 2018
Sivumäärä: 39
Liitteitä: 0

Asiasanat: vähävaraisuus, ravitsemus, hyvinvointi, osallisuus, ihmisoikeudet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli ensisijaisesti koostaa helpoista ja edullisista suomalaisen ruokakulttuuriin sopivista kotiruokaresepteistä ”Vähän rahan keittokirja”. Opinnäytetyöhöni sisältyy myös tuotokseeni nähden toissijainen tutkimusongelma – voiko Porissa vähävarainen syödä riittävän hyvin. Opinnäytetyöni tilaajana toimi Porissa ja muualla Satakunnassa vapaaehtoisvoimin ruoka-apua tarjoava Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry.

Opinnäytetyöni tuotoksen – Vähän rahan keittokirjan – koostin valmistamalla jokaisen tuotokseeni sisältyvän ruoan ja valokuvaamalla sen valmistusvaiheita. Tämän jälkeen kirjoitin reseptit valmiiksi mahdollisimman selkokielisesti ja yksityiskohtaisesti. Jokaisen reseptin kohdalta keittokirjasta löytyy myös sen valmistukseen tarvittava hinta. Lopuksi graafinen suunnittelija Toni Jaurimo taittoi tuotokseni pdf-muotoon sekä fyysisen kirjan muotoon, jotta kirjan painattamiselle voi myöhemmin hakea rahoitusta.

Tutkimusongelmaani vastatessa laskin viimesijaisella etuudella elävien kuukaudessa ruokaan käytettävissä olevan varallisuuden ja vertasin sitä keittokirjani pohjalta laskemaani summaan, jonka turvin kykenee syömään riittävän hyvin. Vähän rahan keittokirjan kokosin pääasiassa tammikuun 2018 aikana, ja vastauksen tutkimuskysymykseeni helmi-maaliskuun 2018 aikana.

Vähän rahan keittokirja löytyy erillisenä tiedostona. Vastauksena tutkimusongelmaani on, että vähävaraisella ei ole Porissa varaa syödä riittävän hyvin. Perustelen opinnäytetyöni raportissa, miksi suomalaisessa hyvinvointivaltiossa valtion tulisi huolehtia jokaisen riittävästä ravinnonsaunnista, ja tutkimusongelmani vastaukseen viitaten ehdotan toimenpiteitä asian ratkaisemiseksi.

LITTLE MONEY'S COOKBOOK – CAN ECONOMICALLY DISADVANTAGED PEOPLE IN PORI EAT SUFFICIENTLY ENOUGH?

Jylhäsaari, Jonna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Bachelor of Social Services

March 2018

Number of pages: 39

Appendices: 0

Keywords: economically disadvantaged, nutrition, welfare, participation, human rights

The target of this thesis was primarily to compose “Little money’s cookbook” from easy and inexpensive home made food recipes that fit into Finnish cuisine. My thesis also includes a secondary research problem to my yield – can economically disadvantaged people in Pori eat sufficiently enough. The orderer of this thesis was Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry that provides food aid in Pori and elsewhere in Satakunta by volunteers.

I composed the yield of my thesis by making every including food and photographing while making them. After this I wrote the recipes down with plain language and as detailed as possible. With every recipe you can find the price you need for making it. Finally a graphic designer Toni Jaurimo folded my yield into pdf-form and also in the form of a physical book so I can later apply funding for printing it.

While answering to my research problem I counted the wealth that people who live with income support have to use for food per month and compared it with the amount of money you can eat sufficiently enough according to my cookbook. I mainly composed Little moneys cookbook during January 2018 and answer to my research problem during February and March 2018.

You can find Little money’s cookbook as an unattached file. The answer to my research problem is that economically disadvantaged in Pori can’t afford to eat sufficiently enough. In my thesis report I argue why the government in a Finnish welfare state should take care of everybody’s sufficient nutrition and according to the answer to my research problem suggest some measures to solve the issue.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	ONKO KÖYHÄLLÄ OIKEUS SYÖDÄ RIITTÄVÄN HYVIN?	7
2.1	Onko köyhällä oikeus syödä riittävän hyvin?	7
2.1.1	Ihmisoikeudellinen näkökulma	8
2.1.2	Suomen lainsäädännön näkökulma	9
2.1.3	Subjekttiivisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemuksen näkökulma	10
2.1.4	Köyhyys ja leipäjonot.....	14
2.1.5	Mitä tarkoittaa syödä riittävän hyvin?	17
2.2	Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry	20
3	OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMA, TOTEUTUS JA TULOKSET	21
3.1	Vähän rahan keittokirja –suunnitelma.....	21
3.2	Vähän rahan keittokirja – toteutus ja tuotos	22
3.3	Voiko Porissa vähävarainen syödä riittävän hyvin?.....	28
4	POHDINTA.....	33
	LÄHTEET	38

1 JOHDANTO

Internetin keskustelupalstoilta löytää usein erilaisia keskustelun aloituksia, joissa pyydetään ihmisiä jakamaan mahdollisimman helppoja ja edullisia kotiruokareseptejä. Alhainen työn palkka, sosiaalietuksien varaan jääminen tai jopa täydellinen väliinputoaminen taloudellisten ja sosiaalisten etuuksien suhteen saa aikaan sen, että ihmisten ja perheiden on yhä tarkemmin suunniteltava ja budjetoitava omaa kulutustaan, myös elämälle välttämättömän ravinnonsaannin suhteen. Toisinaan vaikuttaa myös siltä, että yhä laajenevassa valmis- ja pikaruuan maailmassa uusavuttomuus kotiruuanlaiton suhteen lisääntyy.

Syksyllä 2016 luin erään opintojakson tiimoilta Laura Viertolan Pro gradu – tutkielman, jossa hän tutki vuonna 2006 toteutetun Arkielämän kokemuksia köyhyydestä –kirjoituskilpailun tuotoksia. Viertola itse tutki kokemusta perusturvattomuudesta, mutta minä kiinnostuin juuri ruuan huomattavan läpitunkevasta merkityksestä subjektiivisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemukselle. Mieleeni nousi hiljalleen kysymys siitä, vaikuttaako tietynlaisten ruokailujen ja ruokien vähäisyys tai olemattomuus ihmisen elämässä hänen kokemukseensa osallisuudesta ja tasa-arvosta suhteessa muihin. Samalla aloin pohtimaan sitä, onko Suomessa vähävaraisella varaa syödä riittävän hyvin sekä fyysisessä että sosiaalisessa merkityksessä, vai onko leipäjonossa käyminen välttämätöntä kaikkein heikoimmassa asemassa oleville suomalaisille.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on ollut koostaa ”Vähän rahan keittokirja” vastaamaan tarpeeseen helpoista ja edullisista kotiruokaresepteistä. Vertailemalla toimeentulotuen perusosasta muiden pakollisten menojen jälkeen käteen jäävää summaa keittokirjani ruoka-annosten hintoihin olen koostanut myös jonkinlaisen näkemyksen siitä, voiko kotikaupungissani Porissa vähävarainen syödä riittävän hyvin.

Opinnäytetyöni tutkimusongelmaan vastatessa en ole ottanut huomioon muita kuin viimesijaisen toimeentuloturvan – perustoimeentulotuen – varassa eläviä ihmisiä, vaikka tarvetta leipäjonolle ilmenee muissakin ihmisryhmissä, kuten työmarkkinatu-

en, pienen eläkkeen tai pienen palkan varassa elävillä. Tämän rajauksen olen tehnyt vain mahdollistaakseni opinnäytetyöni käsissä pysymisen laajentamatta sitä liikaa. Myös kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, ja etenkin fyysisen hyvinvoinnin toisen ravintoon usein liitettävän ulottuvuuden, liikunnan, olen rajannut täysin aiheeni ulkopuolelle. Alueellisesti olen rajannut opinnäytetyöni Porin kaupungin alueelle.

Opinnäytetyöni tilaajana on toiminut Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry. Yhdistys saa opinnäytetyöstäni lisää tietoa porilaisten ihmisten ja perheiden tarpeesta ruokavulle. Aion myös hakea opinnäytetyöni tuotokselle Vähän rahan keittokirjalle rahoitusta sen painamiseen fyysiseksi keittokirjaksi, jolloin keittokirjaa voitaisiin Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry:n toimesta jakaa vähävaraisille ruokajakojen yhteydessä.

2 ONKO KÖYHÄLLÄ OIKEUS SYÖDÄ RIITTÄVÄN HYVIN?

2.1 Onko köyhällä oikeus syödä riittävän hyvin?

Tässä luvussa lähden käsittelemään ihmisen oikeutta elämälle välttämättömään ravinnonsaantiin ja hyvälle terveydelle ja hyvinvoinnille välttämättömään riittävään ravinnon- ja ravintoaineiden saantiin ensinnäkin yleismaailmallisten ihmisoikeuksien ja Suomen lain näkökulmasta, joiden kumpaisenkin noudattamiseen Suomen valtio on sitoutunut. Lähdän liikkeelle siitä, miten asioiden Suomessa tulisi olla, jonka jälkeen pohdin, miten asiat oikeasti ovat. Valitettavasti 3. sektorin vastuulla olevien leipäjonon Suomessa riittävä tai edes jonkinlainen ravinnonsaanti ei olekaan kaikille itsestänselvyyttä, vaikka laeilla ja ihmisoikeussopimuksilla niin olisi määritetty.

Tulevana sosionomina olen myös kiinnostunut ihmisten kokemuksista heidän omasta subjektiivisesta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistaan. Tässä yhteydessä hyödynnän Laura Viertolan Pro gradu –tutkielmaan koottuja lainauksia Arkielämän kokemuksia köyhyydestä –kirjoituskilpailun tuotoksista, joiden pohjalta opinnäytetyöni aiheesta alunperinkin kiinnostuin. Avaan myös käsitteenä hyvinvointia sekä siihen vaikuttavia käsitteitä osallisuudesta, tasa-arvosta ja oikeudenmukaisuudesta.

Suomi on pohjoismainen hyvinvointivaltio, joka teoriassa tarkoittaa sitä, että Suomen valtion tulisi olla päävastuussa kansalaistensa poliittisten-, sosiaalisten- ja ihmisoikeuksien toteutumisesta (Oulun ammattikorkeakoulun www-sivut 2017). Yleinen ajatus on, että hyvinvointivaltion tehtävänä on tarjota hyvän elämän lähtökohdat kaikille kansalaisilleen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Hyvinvointivaltioon ei kuulu ruokaköyhyys ja leipäjonot, mutta siltikin Suomalaisessa hyvinvointivaltiossa kaikkein heikoimmassa asemassa oleville nämä ovat arkipäivää. Avaankin köyhyyden käsitettä, kerron suomalaisista leipäjonoista ja niissä kävijöistä sekä pohdin sitä, mitä tarkoittaa syödä riittävän hyvin elämän ja hyvän terveyden ylläpitämiseksi. Näin opinnäytetyöhöni sisältyy vielä terveyden edistämisen näkökulma.

2.1.1 Ihmisoikeudellinen näkökulma

Ravinnonsaanti on ihmiselämän ja ylipäättään elämän välttämätön perusedellytys. Yhdistyneiden kansakuntien (YK) vuonna 1948 solmiman ihmisoikeuksien yleismaailmallisen julistuksen 3. artikla suomeksi kuuluu näin: ”Kullakin yksilöllä on oikeus elämään, vapauteen ja henkilökohtaiseen turvallisuuteen” (Universal declaration of human rights 2017). Ravinnonsaannin ollessa elämälle välttämätöntä voimmekin väittää sen olevan merkittävä osa yleismaailmallisia ihmisoikeuksia.

Koska riittävän ravinnon- ja ravintoaineiden saannin taas voidaan katsoa olevan edellytys ihmisen hyvälle terveydelle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, sekin voidaan lukea osaksi ihmisoikeuksia. YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallisen julistuksen 25. artiklan ensimmäisessä kohdassa todetaankin: ”Jokaisella on oikeus elintasoon, joka on riittävä turvaamaan hänen ja hänen perheensä terveyden ja hyvinvoinnin ravinnon, vaatetuksen, asunnon, lääkintähuollon ja välttämättömän yhteiskunnallisen huollon osalta. Jokaisella on myös oikeus turvaan työttömyyden, sairauden, tapaturman, leskeyden tai vanhuuden sekä muun hänen tahdostaan riippumatta tapahtuneen toimeentulon menetyksen varalta” (Universal declaration of human rights 2017).

Ihmisoikeudet on tarkoitettu kuuluvaksi jokaiselle ihmiselle aina ja kaikkialla rotuun, väriin, sukupuoleen, kieleen, uskontoon, poliittiseen tai muuhun mielipiteeseen, kansalliseen tai yhteiskunnalliseen alkuperään, omaisuuteen, syntyperään tai muuhun tekijään katsomatta (Universal declaration of human rights 2017). Vaikka Suomessa ihmisoikeudet toteutuvat huomattavan hyvin moniin muihin valtioihin verrattuna, meilläkin on omat ongelmakohtamme. 1990-luvulla Suomessa yleistyneet leipäjonot ovat yksi osoitus tästä. Leipäjonotoiminta on Suomessa usein täysin 3. sektorin eli järjestöjen, yhdistysten, seurakuntien ja yksityishenkilöiden vastuulla, eikä valtio rahoita niitä millään tasolla. Näin ollen Suomen valtio ei huolehdi kaikkien kansalaistensa ihmisoikeuksista, vaan kaikkein heikoimmassa asemassa olevien oikeudet riittävältä tai edes jonkinlaisesta ravinnonsaannista ulkoistetaan täysin valtion vastuusta kansalaisiaan kohtaan hyvinvointivaltiossa.

2.1.2 Suomen lainsäädännön näkökulma

”Jokaisella on oikeus elämään sekä henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen” (Suomen perustuslaki 731/1999, 7 § 1 mom.).

”Jokaisella, joka ei kykene hankkimaan ihmisarvoisen elämän edellyttämää turvaa, on oikeus välttämättömään toimeentuloon ja huolenpitoon.

Lailla taataan jokaiselle oikeus perustoimeentulon turvaan työttömyyden, sairauden, työkyvyttömyyden ja vanhuuden aikana sekä lapsen syntymän ja huoltajan menetyksen perusteella.

Julkisen vallan on turvattava, sen mukaan kuin lailla tarkemmin säädetään, jokaiselle riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut ja edistettävä väestön terveyttä. Julkisen vallan on myös tuettava perheen ja muiden lapsen huolenpidosta vastaavien mahdollisuuksia turvata lapsen hyvinvointi ja yksilöllinen kasvu.” (Suomen perustuslaki 19 § 1, 2 & 3 mom.)

Edellä lainaan Suomen perustuslain 7 ja 9 §:ä osoittaakseni sen, että yhtälailla kuin YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus, myös Suomen perustuslaki takaa kaikille oikeuden elämään sekä välttämättömään toimeentuloon ja huolenpitoon. Valtion rahoittamattomien leipäjonojen olemassaolo kuitenkin todistaa, etteivät kaikki suomalaiset nauti jo perustuslain meille suomista oikeuksista. Leipäjonot ovat se paikka, jolta päättäjämme kuin tietoisesti sulkevat silmänsä, jottei valtion kansalaisilleen osoittamien tulonsiirtojen suuruus ja näin valtion menojen suuruus kasvaisi. Näin tehdessään lakeja säätävä ja valtion asioista päättävä taho kuitenkin polkee ihmisoikeudet siinä missä Suomen perustuslainkin jalkoihinsa.

Koska etsin vastausta tutkimusongelmaani, voiko Porissa vähävarainen syödä riittävän hyvin, viimesijaisen toimeentuloturvan perusteella, myös toimeentulotukilain esittelemisen tässä kohtaa on aiheellista. Perustoimeentulotuen suuruudesta ja myöntämisestä kerron myöhemmin tämän suunnitelman 3. luvussa. Lain toimeentulotuesta tulisi taata kaikille suomalaisille ainakin se, että nälässä ei tarvitse elää, vaikkakin leipäjonojen olemassaolo kertoo toisenlaisesta todellisuudesta.

”Toimeentulotuki on sosiaalihuoltoon kuuluva viimesijainen taloudellinen tuki, jonka tarkoituksena on turvata henkilön ja perheen toimeentulo ja edistää itsenäistä selviytymistä. Toimeentulotuen avulla turvataan henkilön ja perheen ihmisarvoisen elämän kannalta vähintään välttämätön toimeentulo” (Laki toimeentulotuesta 1412/1997, 1 § 1 mom.).

”Jokaisella on oikeus saada toimeentulotukea, jos hän on tuen tarpeessa eikä voi saada toimeentuloa ansiotyöllään, yrittäjätoiminnallaan, toimeentuloa turvaavien muiden etuuksien avulla, muista tuloistaan tai varoistaan, häneen nähden elatusvelvollisen henkilön huolenpidolla tai muulla tavalla” (Laki toimeentulotuesta 2 § 1 mom.).

Suomen valtio ei voi olla ”avoin shekki” yhdellekään kansalaiselleen, ja yksi hyvinvointivaltiomme suurimmista ongelmista onkin varmasti taloudellisten tukien kuten toimeentulotuen tarpeeton hyväksikäyttö. Usein kuulee tapauksista, joissa toimeentulotuen asiakas tyhjentää tilinsä, ja tilin saldon ollessa nolla, hakee armotta lisää tukea, vaikka aiempi tuki olisi vielä käytössä käteisen muodossa. Erottelu ”rehellisten” ja ”epärehellisten” tuenhakijoiden välillä on kuitenkin käytännössä mahdotonta, joten ongelma ei ratkea kaikkia rankaisemalla. Tällaisen käyttäytymisen taustalla saattaa myös olla esimerkiksi päihde- ja mielenterveysongelmia, joihin sosiaalitoimen tulisi puuttua niitä havaitessaan.

Laki toimeentulotuesta velvoittaa toimeentulotuen asiakkaan ilmoittautumaan työ- ja elinkeinotoimistossa työttömäksi työnhakijaksi, ellei tähän ilmene laissa erikseen säädettyjä esteitä toimeentulotuen perusosan suuruuden alentamisen uhalla (Laki toimeentulotuesta 2 a §). Kuitenkin lainsäädäntömme ollessa, mitä se tällä hetkellä on, emme voi jättää yhtäkään kansalaistamme nälänhätään velvoitteista riippumatta.

2.1.3 Subjektiivisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemuksen näkökulma

Hyvinvointi viittaa siihen, mitä yksilöllä on, kun hän elää itselleen hyvää elämää. Hyvinvointi onkin aina yksilöllistä, sillä jokainen kokee hyvinvoinnin eri tavalla tai ainakin erilaisin painotuksin. Jokaisen yksilön subjektiivisen, toisin sanoen omakoh-

taisen hyvinvoinnin määritelmä olisikin erilainen, joten yhteiskunta on luonut objektiiviset normit siitä, mistä perushyvinvointi koostuu. Hyvinvoinnin voidaan nähdä koostuvan elintasosta, joka sisältää aineellisen hyvinvoinnin, kuten rahan ja asumisen, fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä työn ja koulutuksen, sosiaalisista suhteista ja verkostoista, kuten perhe- ja ystävyys-suhteista sekä yksilön juurista ja kotiseudusta ja vielä itsensä toteuttamisesta, joka sisältää esimerkiksi kokemuksen siitä, että on ihmisenä arvokas ja arvostettu, tunteen turvallisuudesta ja kokemuksen siitä, että voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja ympäröivään yhteiskuntaan. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 67-68.)

Voimme todeta ravinnonsaannin ja riittävän ravinnonsaannin olevan merkittävä osa hyvinvointia ainakin aineellisen hyvinvoinnin tasolla. Ravinnolla on kuitenkin myös huomattava yhteys hyvinvoinnin muihin ulottuvuuksiin. ”Ruoka liittyy sosiaaliin ja kulttuuriin merkityksiin, erottautumiseen, käytäntöihin, arvostuksiin, konteksteihin, tapoihin ja symboleihin” (Ohisalo & Saari 2014, 11). Kuten todettu, ruoka liittyy eri kulttuureissa paljon muuhunkin kuin vain hengissä pysymiseen. Ajatellaanpa hetki suomalaisen lapsiperheen yhteisen ruokailuhetken merkitystä. Ruokailu on sosiaalinen tapahtuma, jossa perhe voi vaihtaa keskenään päivän kuulumisia ja keskustella yhteisistä asioista. Nykypäivän hektisessä yhteiskunnassa yhteinen ruokailu saattaa olla perheen ainoa hetki, jolloin kaikki istuvat yhdessä saman pöydän ääressä. Tämän lisäksi ihmisillä on tapana esimerkiksi syödä illallista suvun tai ystävien parissa, käydä työkavereiden kanssa lounaalla jne. Näin voimme todeta ruuan liittyvän olennaisesti myös hyvinvoinnin sosiaaliseen ulottuvuuteen.

Ruuan ja yhdessäolon merkitys korostuu juhlapyhinä sekä ilon ja surun hetkillä. ”...juhlapyhät ottavat koville kun ei ole jouluna joulukinkkua eikä oikein mitään muutakaan, joulukuusesta puhumattakaan” (Viertola 2012, 58). Edellinen lainaus on yksi Laura Viertolan Pro gradu –tutkielmaan seulotuista lainauksista Arkielämän kokemuksia köyhyydestä –kirjoituskilpailun sadosta. Jo pelkästään tällä lainauksella voimme linkittää ruuan myös hyvinvoinnin osa-alueen, itsensä toteuttamisen alle. Ihminen länsimaisessa, joulun ruokaperinteitä kunnioittavassa yhteiskunnassa haluaa toteuttaa itseään ”normaalia” joulua viettämällä. Hän haluaa päästä osalliseksi siitä, mistä muutkin. Ihmisen ollessa vähävarainen vasten omaa tahtoaan,

tämä saattaa horjuttaa merkittävästi myös hänen kokemustaan oikeudenmukaisuudesta ja tasa-arvosta suhteessa muihin.

Vähävarainen ei välttämättä kykene toimimaan ruuan suhteen omien arvojensa mukaisesti. Luomu- ja lähiruoka sekä kasvis- ja muut ruokavaliot ovat monelle tietoisesti tehtyjä arvovalintoja, joihin vähävaraisella ei ole varaa kyseisten valintojen ollessa usein myös niitä hintavampia. Jopa erinäisten ruoka-aineallergioiden ja terveydelle pakollisten erityisruokavalioiden noudattaminen saattaa koitua hintavuutensa vuoksi mahdottomaksi. Tällöin ainakin hyvinvoinnin itsensä toteuttamisen osa-alue kärsii. Ihminen saattaa kokea myös huomattavaa ahdistusta joutuessaan arvostiririitaan taloudellisen tilanteensa vuoksi. Näin kuvailee arkeaan yksi jo aiemminkin mainittuun kirjoituskilpailuun osallistuneista: ”Ostan ruokaa kauppojen tarjouksista niin kuin pystyn terveyteni mukaan niissä käymään. Syön vaatimattomasti, tosin ruoka-allergiat haittaavat rahatalouttani. Jos voisin, ostaisin luomutuotteita. Minulla on viikoittain puuropäivä, kaksi päivää syön linssikeittoa, kaksi päivää sekasoppaa. Loput junailen. Haluaisin syödä joka päivä kaksi hedelmää ja puoli kiloa vihanneksia. Vaikkei se aina onnistu” (Viertola 2012, 54.)

Tutustuessani Maria Ohisalon ja Juho Saaren tutkimusraporttiin ”Kuka seisoo leipäjonossa?” löysin lisää tarvetta opinnäytetyölleni koetun hyvinvoinnin näkökulmasta. Raportissa kuvatussa Huono-osaisin Suomi –tutkimushankkeesta kävi ilmi kaksi opinnäytetyöni tarpeelle merkittävää seikkaa. Olen rajannut tutkimusongelmani koskemaan Porin kaupunkia ja sen asukkaita, joten tutkimuksessa ilmi tullut porilaisten ruoka-apua saavien heikko koettu hyvinvointi suhteessa muihin tutkittuihin kuntiin lisäsi mielenkiintoani toteuttaa suunnittelemani Vähän rahan keittokirja sitä tarvitseville. (Ohisalo & Saari 2014, 62.) Koska ravinnonsaanti vaikuttaa eritoten terveyden fyysiseen osa-alueeseen, oli myös merkittävää huomata Porissa olleen tutkimuksen perusteella kaikkein huonoin fyysinen terveys verrattuna muihin tutkittuihin kuntiin (mt., 64). Toivottavasti opinnäytetyöni tuotoksella voisin osaltani vaikuttaa positiivisesti porilaisten vähävaraisten hyvinvoinnin kokemukseen.

2.1.3.1 Osallisuus, tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus

Tässä haluan vielä avata edellä käyttämiäni käsitteitä, joiden kokemisella koen olevan huomattavan yhteyden ihmisen subjektiivisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemukselle. Vetoan osallisuuden kokemuksen heikentymiseen kertoessani ruokaan liittyvien arvovalintojen mahdottomuudesta kaikkein heikoimmassa asemassa oleville. Myös merkittävästi ruokaan liittyviin perinteisiin, kuten jouluun, liittyy kokemus osallisuudesta. Osallisuus on kokemusta jonkin yhteisön osallisena olemisesta, ja siellä koetusta arvostuksesta, tasavertaisuudesta, luottamuksesta ja vaikutusmahdollisuuksista. Yhteiskunnallisella tasolla osallisuus merkitsee jokaisen mahdollisuutta terveyteen, koulutukseen, työhön, toimeentuloon, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Kansallisella tasolla taas osallisuus merkitsee kansalaisen oikeutta osallistua itseään ja yhteiskuntaa koskevaan päätöksentekoon. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016.) Tämän määrittelyn mukaan riittävä ravinnonsaanti on yksi osa osallisuuden kokemusta sen vaikuttaessa ainakin ihmisen terveyteen ja sosiaalisiin suhteisiin.

Käsitteinä tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus liittyvät toisiinsa merkittävästi. Tasa-arvon toteutuessa myös oikeudenmukaisuus usein toteutuu. Tasa-arvolla tarkoitetaan jokaisen yhtäläistä arvoa ihmisenä, ja tasa-arvon käsitteeseen sisältyy vaatimus jokaisen yhdenvertaisesta kohtelusta. Äskeinen määritelmä on minun omani, sillä pääpiirteissään tasa-arvo käsitteenä on helppo määritellä, sen ollessa Suomessa lähes itsestäänselvyys nykypäivänä.

Oikeudenmukaisuus Aristoteleen mukaan tarkoittaa yksinkertaisuudessaan sitä, että samanlaisia tapauksia on kohdeltava samalla tavalla, erilaisia eri tavalla. Tämä määritelmä jättää kuitenkin paljon tilaa epämääräisyydelle, joten sitä voi tarkentaa tasa-arvon, ansion ja tarpeen käsitteillä. Tasa-arvon noudattaminen oikeudenmukaisuutta toteutettaessa tulee kysymykseen esimerkiksi yleisiä oikeuksia, kuten äänioikeutta, jakaessa. Ansiot taas tulee huomioida oikeudenmukaisesti toimiessa esimerkiksi erilaisten kilpailujen voittajia ratkaistessa. Tarpeen käsite taas määrittää oikeudenmukaisuutta esimerkiksi silloin, kun joku on toimeentulotuen tarpeessa. Tällä tarkoitan tilannetta, jossa ihminen ei omasta tahdostaan riippumattomista syistä kykene hankkimaan omaa toimeentuloaan, ja yhteiskunnassa koetaan oikeudenmukaiseksi tulon-

siirtojen avulla taata hänelle välttämätön toimeentulo henkensä pitimiksi tarpeen perusteella. (Herne 2015.)

Jokaisella meistä on kuitenkin hieman eri käsitys siitä, mikä on oikeudenmukaista, ja joidenkin mielestä esimerkiksi edellä esittelemääni toimeentulotukiasiaa tulisi tulkita ansion perusteella oikeudenmukaisuuden toteutumiseksi. Toisten mielestä on epäoikeudenmukaista, jos työtä mistä tahansa syystä tekemätön saa yhteiskunnalta itselleen välttämättömän ylläpidon. Omasta mielestäni taas on oikeudenmukaista jakaa omastaan sitä tarvitseville, sillä harvempi on tahdostaan esimerkiksi työtön, työkyvytön tai päihdeongelmainen, eikä näin kykene huolehtimaan omasta toimeentulostaan.

2.1.4 Köyhyys ja leipäjonot

Absoluuttisesta köyhyydestä puhutaan silloin, kun ravinnon, vaatetuksen ja asumisen vähimmäisedellytykset eivät täyty. Absoluuttista köyhyyttä ei periaatteessa Suomesta löydy, ellemme lähde tarkastelemaan laittomasti Suomessa elävien tuloja. Maailmanpankki määrittää alle 1,25 dollarilla eli noin 1,18 eurolla (Valuuttamuunnin.com 2017) päivässä elämisen absoluuttisessa köyhyydessä elämiseksi. Suomalaisen hyvinvointivaltion tulonsiirtoverkostossa kenenkään ei tarvitse tulla näin pienellä toimeen. (EAPN-Fin 2017.)

Absoluuttisen köyhyyden sijaan suomalainen köyhyys on suhteellista köyhyyttä. ”Suhteellisella köyhyydellä tarkoitetaan yksilön tai ryhmän selkeää huono-osaisuutta verrattuna muun väestön keskimääräiseen elintasoon tai elintapaan. Suhteellisessa köyhyydessä elävät joutuvat kamppailemaan elääkseen normaalia elämää ja pystyäkseen osallistumaan yhteiskunnan taloudellisiin, sosiaalisiin ja kulttuurisiin toimintoihin” (EAPN-Fin 2017). Suhteellisessa köyhyydessä elävillä Suomessa tarkoitetaan-kin juuri tässä luvussa aiemmin kuvailemiani ihmisiä, joille esimerkiksi riittävä ravinnonsaanti ei ole kovinkaan mahdollista leipäjonoihin turvautumatta.

Vuonna 2016 julkaistusta Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksesta käy ilmi, että noin 12% suomalaisista elää suhteellisessa köyhyydessä (Moisio, Mukkila, Ilmakunnas, Mäkinen & Saikkonen 2016, 1), joka lasketaan Euroopassa pienitulo-

suuden määritelmän mukaan. Pienituloisuuden määritelmänä on eläminen alle 60%:lla väestön keskimääräisistä tuloista. (EAPN-Fin 2017). Vuonna 2014 suhteellinen köyhyysraja Suomessa tarkoitti yksinasuvalla alle 1190 eurolla kuukaudessa elämistä (Moisio ym. 2016, 4).

Suhteellista köyhyysrajaa syvempää köyhyyttä kuvaa Suomessa minimibudjettiköyhyysraja, jonka alla elää noin 8% suomalaisista. Minimibudjettiköyhyysrajan alle luetaan ne kotitaloudet, joiden tulot eivät riitä kohtuulliseksi katsottuun vähimmäiskulutukseen. Minimibudjettiköyhyysraja on opinnäytetyölleni olennainen, sillä hyödynnän tutkimuksessa käytettyä minimibudjettia kohtuulliselle kulutukselle eri hyödykeryhmissä esimerkiksi ruuan ja vaatetuksen suhteen tutkimusongelmaani vastatessa. Minimibudjettiköyhyysraja Suomessa vuonna 2014 oli yksinasuvalle asuinkunnasta, asumismuodosta ja iästä riippuen 803-1234 euroa kuukaudessa. (Moisio ym. 2016, 4.)

Suomessa suhteellisen- ja minimibudjettiköyhyysrajan alla eläminen tarkoittaa arvioiden mukaan viikoittain yli 22000 ihmiselle leipäjonossa käymistä arjessa selviytymiseksi. Toisaalta leipäjonossa käynti ei Suomessa edellytä köyhyysrajan alla elämistä, joten noihin 22000 ihmiseen saattaa sisältyä ihmisiä lähes minkälaisesta taloudellisesta lähtökohdasta tahansa. (Ohisalo & Saari 2014, 40.) Leipäjonossa eli ruokaavussa käyvien joukko onkin hyvin moninainen. Ruokaavussa käy eri ikäisiä ihmisiä erilaisista työmarkkina-asemista ja eri asumismuodoista.

Kuitenkin ruokaavussa käyvät ovat pääasiassa keski-ikäisiä ja iäkkäämpiä, heikossa työmarkkina-asemassa olevia ja vuokralla yksin asuvia (Ohisalo & Saari 2014, 40). Vaikka yhteiskuntamme kaikkein heikoimmat tulonsiirrot kohdistuvat opiskelijoille opintotuen muodossa, päätin käyttää tutkimusongelmani ratkaisussa viimesijaista toimeentuloturvaa, toimeentulotukea. Opinnäytetyöni keskeisintä kohderyhmää ovat kaikkein heikoimmassa asemassa olevat ruokaköyhyydestä eli siitä, ettei ole varaa ruokaan, kärsivät ihmiset. Helpoimmin kohderyhmäni tavoittaa ruokaavusta, jossa kävijöistä vain 6,6% on opiskelijoita (Ohisalo & Saari 2014, 40). Tämän vuoksi opintotuen tarkastelu ei kattaisi kuin alle kymmenesosan kohderyhmäni jäsenistä, jolloin sen käyttö ei ole perusteltua. Opiskelu on muutoinkin useimmille vain väliaikainen tila, jonka jälkeen tavoitteena on siirtyä työelämään.

Tutkimusongelmaani vastatessa käytän viimesijaista toimeentuloturva, toimeentulotukea, laskentani lähtökohtana. Toimeentulotuen käyttö tässä yhteydessä on perusteltua, sillä 47% ruoka-avussa käyvistä kertoo saavansa toimeentulotukea. Asumistuen jälkeen se on toiseksi eniten käytetty taloudellisen tuen muoto ruoka-avussa kävijöillä. Myös työmarkkinatuen/työttömyysturvan peruspäivärahan käyttö olisi perusteltua, sillä Porissa ruoka-avussa käyvistä 43,6% saa näitä tukia ja muutaman prosenttiyksikön pienempi osuus, 40,5% saa toimeentulotukea. (Ohisalo & Saari 2014, 46-48.)

Yleisesti ottaen Suomessa leipäjonot yleistyivät katukuvaan 1990-luvun laman aikana, ja ainakin toistaiseksi tulivat jäädäkseen (Ohisalo & Saari 2014, 11). Jo ennen lamaa ruoka-apua ilmiönä oli ollut olemassa Suomessa, mutta ei kuitenkaan samassa mittakaavassa (mt., 14). Leipäjonot ovat täysin 3. sektorin eli yhdistysten, järjestöjen, seurakuntien ja yksityishenkilöiden vastuulla valtion niitä rahoittamatta. Kuitenkin esimerkiksi Porissa kaupunki osaltaan antaa rahoitusta Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry:lle.

Ruoka-apu ja leipäjonot eivät kuulu suomalaiseen hyvinvointivaltioon, jossa valtion vastuulla on huolehtia kansalaistensa ihmisoikeuksien ja välttämättömän toimeentulon toteutumisesta. Kuten minkä tahansa jonon kohdalla, paras tapa lyhentää jonoa olisi vähentää jonottajien määrää (Ohisalo & Saari 2014, 20). Tässä mielessä haluaisinkin opinnäytetyölläni vaikuttaa ensisijaisen kohderyhmäni lisäksi myös yhteiskunnan päättäviin tahoihin. Leipäjonossa jonottavien määrää on mahdollista vähentää sosiaaliturvaan panostamalla ja lisäleikkaukset lopettamalla. Minkälainen hyvinvointivaltio antaa hyväosaisille verokevennyksiä samalla, kun kaikkein heikoimmasa asemassa olevat jonottavat leipäjonossa henkensä pitimiksi?

En kuitenkaan voi syyttää yksin valtiota leipäjonojen tarpeellisuudesta yhteiskunnassamme. Monissa tapauksissa ruokaköyhyyteen ei aja itselle oikeutettujen taloudellisten tukien riittämättömyys, vaan niiden alikäyttö. Suomalaisessa tukiviidakossa kaikkia itselle oikeutettuja tukia ei osata tai ymmärretä edes hakea. Tähän ongelmaan pystyisimmekin vastaamaan palveluohjausta lisäämällä.

Kolmas leipäjonojen tarvetta aiheuttava asia yhteiskunnassamme on elintarviketeollisuutemme epäsuhta. Kaupoilta, tuottajilta ja tukuilta jää hävikkiruokaa ekologiseksi ongelmaksi asti, jolloin ruokahävikkiä on kannattavaa jakaa ruokaköyhyydestä kärsiville. Ekologisesta näkökulmasta pitäisinkin leipäjonoja hyvänä asiana. Kuitenkin leipäjonotoiminta tulisi hyvinvointivaltioksi itseään kutsuvassa Suomessa järjestää valtion taholta, jolloin kaikkein heikoimmassa asemassa olevia kansalaisiamme ei jätettäisi 3. sektorin vastuulle, vaan valtio huolehtisi kaikista kansalaisistaan ihmisoi-
keuksien ja perustuslakimme mukaisesti.

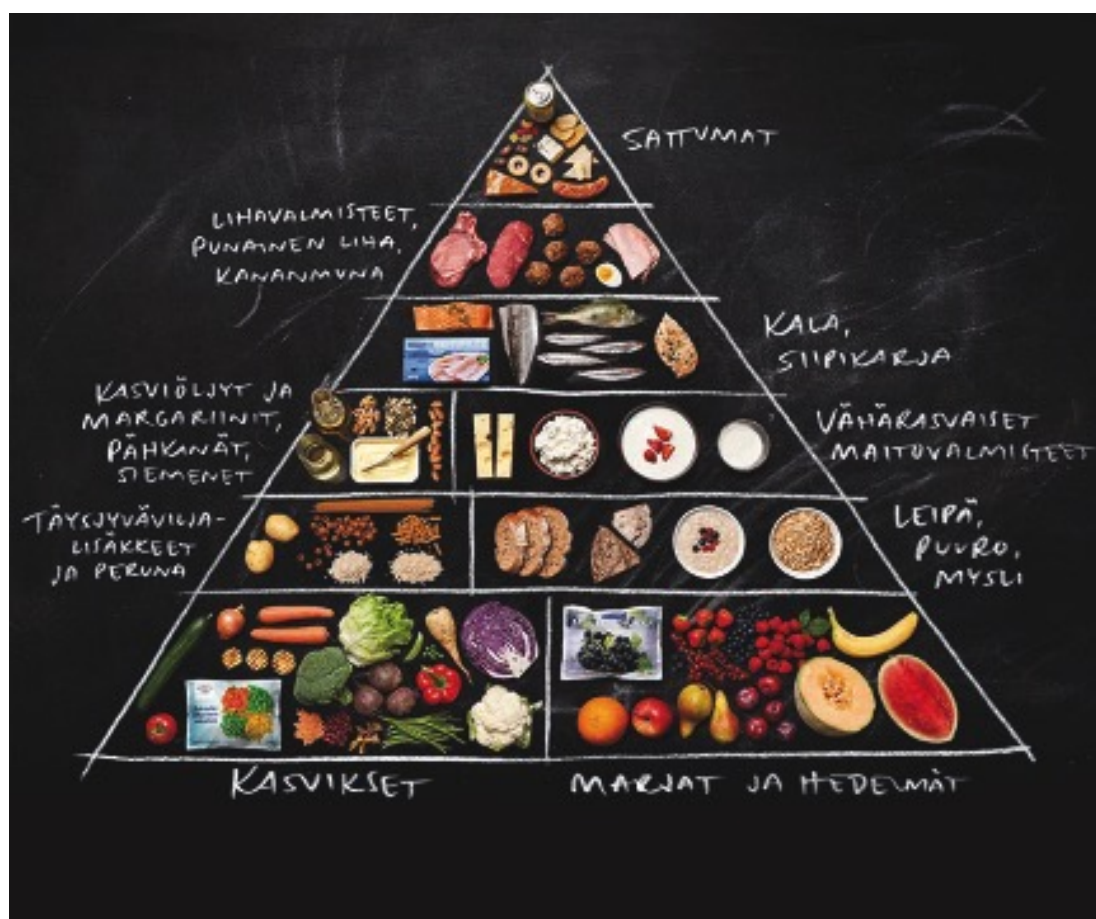
2.1.5 Mitä tarkoittaa syödä riittävän hyvin?

Koska haluan opinnäytetyölläni vaikuttaa kohderyhmäni oikeuksien toteutumisen ja subjektiivisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemuksen lisäksi yhteiskunnallisesti päättäviin tahoihin kaikkein heikoimmassa asemassa olevien aseman vahvistamiseksi, minun on hyvä eritellä opinnäytetyöhöni vielä terveyden edistämisen näkökulma. Valtio, ja sen päättäjät joutuvat useimmiten tarkastelemaan asioita valtiontalouden näkökulmasta, eikä subjektiivisen hyvinvoinnin näkökulmaan ole aina varaa. Terveyden edistämisen näkökulma on ennaltaehkäisevyydessään myös taloudellinen säästäessään pitkässä juoksussa terveydenhuollon menoja. Jos vastaus tutkimusongelmaani onkin se, että vähävaraisella Porissa ei ole varaa syödä riittävän hyvin, uskallan terveyden edistämisen näkökulmasta väittää, että taloudellisia tukia korottamalla valtiomme voisi loppujen lopuksi itse asiassa säästää kaikkein heikoimmassa asemassa olevien terveydentilan kohentuessa. Näin myös subjektiivisen hyvinvoinnin kokemus voisi lisääntyä terveyden ollessa yksi hyvinvoinnin merkittävä osa-alue.

Riittävän hyvää ravintoa määritellessäni käytän apunani tuoreimpia suomalaisia ravitsemussuosituksia, joiden keskeinen tavoite on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Nämä suositukset ovat objektiivisia, sillä ravintoaineiden tarve ja suositeltu ruokavalio ovat yksilöllisiä. Ravitsemussuosituksien tarkoituksena on hyödynnettäväksi ravitsemuksen suunnittelussa, josta opinnäytetyöni tuotoksessa Vähän rahan keittokirjassa on kysymys. Suunnittelun perustana voidaan käyttää sekä ruokasuosituksia, joissa on kysymys ruoka-aineryhmiä koskevista ohjeista että ravintoaineiden eli energian, energiaravintoaineiden, vitamiinien ja kivennäisaineiden saan-

tisuosituksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8-9). Opinnäytetyöni tuotosta valmistellessa olen ottanut näistä pääasiassa huomioon vain ruokasuositukset, sillä koen, ettei minulla ole kompetenssia ottaa ravintoaineiden saantisuosituksia yhtä lailla huomioon.

Ruokavaliossa kokonaisuus ratkaisee, eivätkä yksittäiset ruoka-aineet edistä taikka heikennä terveyttä. Runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljaa sekä kalaa, kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä ja siemeniä sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita sisältävä ruokavalio edistää terveyttä. Sen sijaan paljon lihavalmisteita ja punaista lihaa sekä elintarvikkeita, joissa on vain vähän vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua, mutta runsaasti lisättyä sokeria, tyydyttynyttä rasvaa ja suolaa sisältävä ruokavalio lisää sairastuvuutta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11-12.)



Kuva 1. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19)

Kuvassa 1 on esiteltynä ruokakolmio, joka osoittaa, miten terveyttä edistävä ruokavalio tulisi koostaa. Suurin ruoka-aineryhmä yksilön ruokavaliossa tulisi olla kasvik-

set, marjat ja hedelmät, joiden jälkeen järjestäen vähenevällä osuudella peruna ja viljavalmisteet, maitovalmisteet, ravintorasvat, pähkinät ja siemenet, kala ja siipikarja, lihavalmisteet, punainen liha ja kananmuna sekä viimeisenä aina silloin tällöin syötävät ”sattumat”, kuten kahvin kanssa nautittu pulla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19). Tämän lisäksi terveen ihmisen tulisi nauttia nesteitä janon mukaisesti janojuomana vesijohtovettä suosien (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23).



Kuva 2. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20)

Kuvassa 2 taas on kuvattuna lautasmalli havainnollistamaan yhden lämpimän aterian suositeltua rakennetta. Suosituksen mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla, yksi neljännes lautasesta perunalla tai täysjyväviljalisäkkeellä ja viimeinen neljännes kala-, liha- tai munaruoalle tai proteiini- ja rasvapitoiselle kasvisruoalle. Lautasmalliin on lisäksi kuvattuna ruokajuomaksi suositeltu rasvaton maito tai piimä, täysjyväleipä kasviöljypohjaisella rasvaveitteellä sekä aterian täydentävä jälkiruoka marjoista tai hedelmistä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.) Tuotostani koostessa olen hyödyntänyt lautasmallia yksittäisten aterioiden suunnittelussa sekä ruokakolmiota kokonaisvaltaisen ruokavalion koostamiseksi.

”Erityisesti koulutuksen ja tulotason perusteella määräytyviä eroja ruokavaliossa on kaikissa ikäryhmissä. Nämä erot heijastuvat myös kroonisten tautien riskitekijöihin ja sairastuvuuteen” (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13). Ainakin tulotaso väistämättä vaikuttaa ihmisen ruokavalioon ja ruokasuositusten noudattamiseen, sillä halvemmaksi tulee ostaa kaupasta valmis eineskälakeitto ja laimentaa sitä vedellä tai maidolla niin, että siitä riittää kahdeksi päiväksi syömistä, kuin valmistaa salaatti salaattinkastikkeineen tuoreen kalan kera. Opinnäytetyöni tutkimusongelma osuikin juuri tähän. Haluan selvittää, onko vähävaraisella edes mahdollisuutta suunnittelun ja budjetoinnin avulla syödä riittävän hyvin, eli terveyttä ylläpitävällä ja edistävällä tavalla.

2.2 Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry

Opinnäytetyöni tilaajana toimii vuonna 2002 perustettu Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry. Varsinaisesti Elämän Leivän työ on alkanut jo vuonna 2000 Porin helluntaiseurakunnan, FIDAn ja yksityishenkilöiden avustuksella. Vuodesta 2004 yhdistys on toiminut itsenäisesti humanitääristä apua tarjoavana yhdistyksenä, jonka yhteistyö seurakuntien kanssa jatkuu edelleen, vaikka nykyään myös esimerkiksi Porin kaupunki on liittynyt yhteistyökumppaneiden joukkoon. (Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry 2017.)

Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry antaa ruoka-apua Porissa ja sen ympäristössä sitä tarvitseville vapaaehtoisvoimin ja lahjoitusvaroin. Yhdistys jakaa ruokakasseja päätoimipaikallaan Porissa Juhana Herttuankadulla kerran viikossa. Tämän lisäksi yhdistys jakaa ruokakasseja erilaisten tilaisuuksien yhteydessä viikoittain tai muuten säännöllisin väliajoin Sampolassa, Impolassa, Pihlavassa, Pormestarinluodossa, Noormarkussa, Reposaaressa ja Luvialla. (Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry 2017.)

Ruoka-apua antavana yhdistyksenä Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry tavoittaa viikoittain ruokaköyhyydessä eläviä kaikkein heikoimmassa asemassa olevia porilaisia, joten yhdistys on varmasti paras vaihtoehto opinnäytetyöni yhteistyökumppaniksi. Yhdistys tavoittaaakin ne ihmiset, joille opinnäytetyöni tuotoksen Vähän rahan

keittokirjan haluan eritoten osoittaa, jolloin keittokirjani löytää yhdistyksen kautta kohderyhmänsä luo kaikkein parhaiten.

3 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMA, TOTEUTUS JA TULOKSET

3.1 Vähän rahan keittokirja –suunnitelma

Opinnäytetyöni ideana oli koostaa helpoista ja edullisista suomalaisen ruokakulttuuriin sopivista kotiruokaresepteistä ”Vähän rahan keittokirja”. Keittokirjaan piti alun perin tulla kaksi osiota, joista ensimmäisen piti koostua suomalaisen kotiruokaperinteeseen sopivista resepteistä kuten esimerkiksi lihapullista ja silakkapihveistä. Ensimmäisen osion ei kuitenkaan ollut tarkoitus koostua pelkästään arkiruoista, vaan tarkoitukseni oli sisällyttää siihen myös helposti ja edullisesti toteutettavia makeita ja suolaisia leivonnaisia sekä jälkiruokia. Tämän osion koostamiseksi olin ensin suunnitellut toteuttavani kyselyn Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry:n asiakkaille, jossa he olisivat vähävaraisen arjen asiantuntijoina voineet kertoa omia vähän rahan reseptejään. Ideoinnin aikana huomasin kuitenkin opinnäytetyöni laajenevan liian suureksi toteuttaa, joten päätin jättää kyselyn kokonaan pois jo opinnäytetyöni varsinasta suunnitelmaa laatiessa. Kyselyn sijaan päätin suunnitella keittokirjaan tulevat reseptit oman isoäitini avustuksella, sillä hän on todellinen vähän rahan reseptien asiantuntija kokemuksensa perusteella. Aikomuksenani oli kuitenkin muokata yhdessä laatimiamme reseptejä niin, että ne olisivat laadultaan ja koostumukseltaan ravitsemussuosittelun mukaisia. Myös annosten hintojen tulisi näkyä selkeästi reseptien yhteydessä.

Tuotokseni toisen suunnitellun osan ajattelin koostaa Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry:n toivomuksesta niin, että olisin käyttänyt resepteissä vain kyseisen yhdistyksen jakamien ruokakassien sisältöjä. Tarkoitukseni olikin käydä neljänä eri viikkona Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry:n ruokajaossa, valokuvata joka kerralla yhden jaettavan ruokakassin sisältö, ja koostaa siinä olevista elintarvikkeista mahdollisimman ravitseva ja terveyttä edistävä ateria. Näin suunnittelin osoittavani ruoka-avun merkitystä kaikkein heikoimmassa asemassa olevien arjelle ja taloudelle.

Koska tarkoitukseni oli painattaa Vähän rahan keittokirja fyysiseksi keittokirjaksi, myös keittokirjani ulkoasu olisi suunniteltava hyvin ja houkuttelevasti. Itse tulevana sosiaalialan ammattilaisena en osaisi suunnitella kirjalle miellyttävää ulkoasua, joten tässä avukseni lupautui ystäväni ja graafinen suunnittelija Toni Jaurimo. Jaurimo lupasi suunnitella ulkoasun ja asettelun Vähän rahan keittokirjalleni ilmaiseksi sen mennessä vähävaraisten hyväksi. Keittokirjaani sisältyisi mahdollisesti myös kuvia, jotka Jaurimo lupasi muokata ja sovittaa keittokirjaan.

3.2 Vähän rahan keittokirja – toteutus ja tuotos

Kuten suunnitelmilla usein on tapana, ne muuttuvat toteutuksen edetessä erilaisten haasteiden ja mahdollisuuksien muovatessa niitä. Näin kävi minunkin opinnäytetyön suunnitelmalleni. Vähän rahan keittokirjan sisältö ja sen toteutuksen aikataulu ovat ”eläneet” tuotokseni toteutuksen edetessä. Kiireinen ja haastava elämäntilanteeni, vahingossa eteeni auennut arvostiririita sekä monet muut tekijät ovat vaikuttaneet motivaatiooni sekä tekemiini ratkaisuihin keittokirjaa koostaessa. Lopulta olen tyytyväinen lopputulokseen vaikuttaneisiin ratkaisuihini tavalla tai toisella, mutta osa hylkäämistäni poluista harmittaa minua hieman. Toisaalta optimistina pyrin näkemään ne polut sellaisina, joiden suuntaan joku myöhemmin opinnäytetyötään tekevä voi tarttua. Näin ollen opinnäytetyöni saattaa innostaa jotakuta toista jatkamaan nyt alulle saattamaani työtä.

Päätin heti toteutuksen alussa jättää lopullisesta tuotoksestani, Vähän rahan keittokirjasta, suunnitellun toisen osion, eli ruokajaoissa jaettavien ruokakassien sisältöjen muovaamisen resepteiksi, pois. Tähän ratkaisuun päädyin käydessäni heinäkuussa 2017 valokuvaamassa Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry:n jaettavissa olevia ruokia ennen ruokajakoa. Kuten suunnitelman mukaan tarkoitukseni oli, minun piti kuvata jaettavia, valmiiksi kasattuja ruokakasseja. Todellisuus ruuan jakopaikalle saapuessani oli kuitenkin toinen ja ruoka-avun saajien näkökulmasta huomattavasti positiivisempi kuin mihin olin varautunut; jaettavaa ruokaa oli paljon ja monipuolisesti. Jaettavia ruokia ei ollut tarvinnut säännöstellä tasapuolisesti ruokakasseihin, vaan edessäni avautuva näkymä muistutti markkinoita. Oli vihanneksia, hedelmiä,

leipää, monenlaista lihaa ja olipa jaossa joitakin herkkujakin. Häkeltyneenä jaettavan ruuan määrästä ja monipuolisuudesta päädyin ottamaan kuvia jaossa olevista ruoista, ja hylkäämään edellä mainitsemani osion koko keittokirjasta.



Kuva 3. Kuva Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry:n ruokajaolta 10.7.2017

Tapahtuipa kyseisellä ruokajaolla jotain sellaistaikin, joka osaltaan vaikutti opinnäytetyöni valmistumisaikatauluun ja motivaatiooni negatiivisella tavalla. Opinnäytetyöni tilaajatahon Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry:n, kuten monen muunkin ruoka-apua tarjoavan yhdistyksen toiminta pohjautuu kristillisiin arvoihin ja pitkälti uskovaisten vapaa-ehtoisten toimintaan. Niinpä ennen kyseistä ruokajakoa pidettiin vapaa-ehtoisten ruoka-avussa työskenteleville saarna, jonka ei olisi pitänyt kantautua minun korvilleni saakka. Kyseisessä saarnassa käsiteltiin nyky maailman vastoin-

käymisiä ja sitä, miten ne tulisi kohdata. Jossakin kohtaa saarnassa linjattiin tavoitteeksi seksuaalivähemmistöistä eroon hankkiutuminen, ja minä aloin voida pahoin. Katselin oven ulkopuolelle muodostuvaa asiakkaiden jonoa, ja toivoin mielessäni, ettei heistä kukaan vahingossakaan kyseistä saarnaa kuulisi.

Sisälleni oli päässyt syntymään moniulotteinen arvorigistiriita. Ensin halusin hylätä koko opinnäytetyöni ymmärrettyäni, että minun arvossa pitämäni auttajataho ja opinnäytetyöni yhteistyötaho oli juuri minun läsnä ollessani puhunut riippumatonta ihmisarvoa loukkaavalla tavalla. Myöhemmin tunsin syyllisyyttä motivaationi latusumisesta, sillä minun opinnäytetyöni tuotos raportteineen on kuitenkin ensisijaisesti tarkoitettu ruoka-avun asiakkaiden – ei ruoka-apua jakavien toimijoiden - hyvinvoinnin edistämiseksi. Lopulta päätinkin jatkaa tuotokseni tekemistä heikommassa asemassa olevien vähävaraisten ihmisten hyväksi yhteistyötä tilaajayhdistykseni kanssa enää syventämättä. Mietin pitkään, kannattaako minun mainita edellä esittelemästäni tapahtumasarjasta opinnäytetyöni raportissa yhtään mitään, mutta lopulta koin asian päivänvaloon saattamisen niin tärkeäksi, etten voinut jättää sitä mainitsemisen ulkopuolelle.

Vähän rahan keittokirjan koostaminen lähti kunnolla vauhtiin vasta tammikuussa 2018. Syksyn 2017 aikana olin suunnitellut listan keittokirjaani tulevista resepteistä, joihin lukeutui niin arkiruoka- kuin suolaisia ja makeita leivonnaisreseptejäkin. Halusin keittokirjaani valokuvat valmiista ruoista ja joistakin kriittisistä vaiheista niiden valmistuksessa, joten aloitin tuotokseni koostamisen valmistamalla jokaisen keittokirjaani tulevan ruoan ja valokuvaamalla sen valmistusvaiheita. Suurin osa keittokirjan ruoista tuli valmistetuksi arjessa omalle perheelleni ruokaa laittaessa, mutta erityisesti leipomuksia varten varasin ja käytin yhden kokonaisen päivän ruokien valmistamiseen ja valokuvaamiseen äitini ja isoäitini avustuksella.



Kuva 4. Kuva Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry:n ruokajaolta 10.7.2017

Valokuvattuani ja valmistettuani kaikki Vähän rahan keittokirjaan tulevat ruoat, aloin kirjoittaa niiden reseptejä ja valmistusohjeita puhtaaksi. Pyrin parhaani mukaan painostamaan valmistusohjeiden selkokielisyyteen ja yksityiskohtaisuuteen, sillä oletukseni opinnäytetyössäni olen koko ajan pitänyt sitä, että vähävaraisilta ja heikommassa asemassa olevilta ihmisiltä saattaa herkemmin uupua myös ruoanlaittotaito. Tarkoitukseni ei ole väittää, että vähävaraiset olisivat sen huonompia ruoanlaittajia kuin muutkaan. Pohjaankin edellä esittämäni oletuksen köyhyyden periytyvyyteen myös jälkipolville siirrettävän tietotaidon muodossa. Jos omassa lapsuudenkodissa ruoanlaittotaitoa ei ole opetettu eikä liiemmin koko ruoanlaittoa harrastettu, mistä ihminen saisi pohjatiedot ja omaksutun tavan kotiruoanlaitosta? Yläkoulussa on koti-

talousopetusta, mutten näe sitä riittäväksi korvaamaan käytännön arkielämässä koko eliniän ajalta opittua ruoanlaittotaitoa ja –kulttuuria.

Reseptejä ja valmistusohjeita kirjoittaessa keräsin samalla hintatiedot jokaiselle valmistamalleni ruoka-annokselle. Kauppojen hintoja ja valikoimaa vertailtuani päädyin merkitsemään tarvittavien aineksien hinnat S-ryhmään kuuluvan Porin Mikkolan Prismen hintojen perusteella. Prismen alhainen hintataso ja monipuolinen valikoima olivat merkittävä tekijä tekemässäni valinnassa. Toinen valintaani vaikuttanut tekijä oli S-ryhmän foodie.fi –palvelu, jota hyödyntämällä kykenin löytämään jokaisen tarvittavan aineksen hinnan internetin välityksellä omalla kotisohvallani istuen. Kriittikiksi valinnalleni antaisin kyseisen kaupan sijainnin. Mikkola on melko kaukana keskustasta enkä voi olettaa kaikkein heikoimmassa asemassa olevilta auton käyttömahdollisuutta. Tällä hetkellä keskustasta Mikkolaan on lähtöjä julkista liikennettä hyödyntäen aamuvarhaisesta aina varttia yli viiteen iltapäivällä ja takaisin pääsee lähtemään aina iltapäivä kuuteen saakka (Porin Linjat Oy:n [www-sivut](http://www.linjat.fi) 2018). Esimerkiksi vähävaraiselle työssäkäyvälle tämä aikataulu saattaa koitua haastavaksi.

Koostin keittokirjaani annosten hinnat siten, että hintatiedoista näkyy esimerkiksi koko kuuden hengen makaronilaatikon valmistukseen tarvittava hinta ja lisäksi yhden hengen annoksen hinta, eli koko annoksen hinta jaettuna tässä tapauksessa kuudella. Tarvitsin myöhemmin tutkimuskysymykseeni vastatakseni yhden hengen annoksen hintoja, sillä lasken vastausta tutkimusongelmaani – voiko Porissa vähävarainen syödä riittävän hyvin? – yksin vuokralla asuvan perustoimeentulotuen perusteella.

Lopulta vähän rahan keittokirjan sisällön ollessa valmis lähetin sen suunnitteluvaiheesta kertoessani mainitulle ystävälleni ja graafiselle suunnittelijalle Toni Jaurimolle. Jaurimo teki valtavan työn keittokirjani ulkoasun kanssa, ja voin väittää, etten olisi saanut tuotostani valmiiksi ilman hänen suurta panostaan. Ulkoasua koskien olen esittänyt muutamia toiveita keittokirjan selkeyteen ja houkuttelevuuteen vaikuttavissa asioissa, mutta pääasiassa olen antanut Jaurimolle vapaat kädet. Jaurimo on taittanut kirjan kahteen muotoon; pdf –muotoiseen kirjaan, jonka voin lisätä internetiin vapaasti luettavaksi kaikille päätteille sekä fyysisen kirjan muotoon sen varalle, että myöhemmin saan Vähän rahan keittokirjalle toivomani rahoituksen sen painattamista

varten. Vaikka kiitokset eivät tähän kohtaan opinnäytetyön raporttia kuulu, ne on pakko tässä yhteydessä mainita. Valtava kiitos ja halaus Toni Jaurimolle Vähän rahan keittokirjan herättämisestä eloon ja koko opinnäytetyöni vaikuttavuuden mahdollistamisesta!



Kuva 5. Kuva Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry:n ruokajaolta 10.7.2017

Tuotokseni välittömät hyödynsaajat ovat vähävaraiset ja kaikkein heikoimmassa asemassa olevat ruokaköyhyydessä elävät ihmiset. Keittokirjani varsinaista kohderyhmää ovatkin Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry:stä ruoka-apua hakevat ihmiset, sillä tavoitteenani on saada tuotokseni painattamiselle rahoitusta, jolloin Vähän rahan keittokirjaa voitaisiin Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry:ssä jakaa ilmaiseksi halukkaille esimerkiksi ruokajakojen yhteydessä. Tuotokseni kautta pyrin edistä-

mään ja lisäämään kaikkein heikoimmassa asemassa olevien subjektiivista hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemusta sekä hyvää terveyttä. Kuitenkin tuotoksestani voivat hyötyä ketkä tahansa edullisista ja terveyttä edistävästä resepteistä kiinnostuneet ihmiset. Välillisesti toivon tuotokseni hyödyttävän koko suomalaista yhteiskuntaa terveyden edistämisen näkökulmasta. Jos vähävaraisetkin kykenisivät syömään riittävän hyvin, terveydenhuollon menot voisivat pitkässä juoksussa vähentyä, ja hyvinvoinnin kokemus nousta kansallisella tasolla. Tuotokseni suurin tavoite on kuitenkin täydentää sitä tilaa, jonka valtiomme välinpitämättömyydellään kaikkein heikoimmassa asemassa oleville ihmisille jättää.

3.3 Voiko Porissa vähävarainen syödä riittävän hyvin?

Opinnäytetyöhöni sisältyy tuotokseeni nähden toissijainen, mutta silti merkittävä tutkimusongelma; voiko Porissa vähävarainen syödä riittävän hyvin. Tähän ongelmaan etsin vastausta vertailemalla viimesijaisen toimeentuloturvan, perustoimeentulotuen, määrää tuotoksessani ilmenneisiin hintoihin ja muodostamalla näin jonkinlaisen käsityksen siitä, onko vähävaraisella varaa syödä terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävällä tavalla.

Valitsin perustoimeentulotuen käyttämisen sen perusteella, että sen perusosa on kaikille samassa perhemuodossa eläville asumisen kustannuksista huolimatta vakio. Kuitenkin, jos asumismenoja ei nähdä kohtuullisiksi, on tilanne eri. Käytin laskennassani yksin vuokralla asuvien perustoimeentulotukea, sillä se on yksinkertaisin laskea, ja yksinasuvilla on suurin suhteellinen köyhyysaste muihin kotitaloustyyppeihin verrattuna (Moisio ym. 2016, 6). Vuokralla asuminen taas on useimmiten omistusasumista kalliimpaa ja samalla edellytys toimeentulotuen myöntämiselle kyseisen tuen ollessa viimesijainen etuus, jota voi saada vain silloin, kun hakijalla ei ole realisoitavissa olevaa omaisuutta kuten omistusasuntoa. Perustoimeentulotuen perusosan määrä on yksinasuvalle vuonna 2018 491,21 euroa, jolla tulee kattaa ravinto-, vaate- ja vähäiset terveydenhuoltomenot, henkilökohtaisesta ja kodin puhtaudesta aiheutuvat menot, paikallisliikenteen-, puhelimen ja tietoliikenteen käyttö, sanomalehden tilaus, harrastus ja virkistystoiminta sekä muut vastaavat henkilön jokapäiväiseen toimeentuloon kuuluvat menot. (Kansaneläkelaitos 2018.)

Perusosan lisäksi perustoimeentulotuessa otetaan perusmenoina huomioon kohtuullisen suuruisena asumismenot, välttämättömät muuttokustannukset ja vuokravakuudet, muut kuin perusosaan sisältyvät julkisen terveydenhuollon menot, lasten kunnallisen päivähoidon ja koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan menot, lapsen tapaamisesta etävanhemmalle koituvat menot sekä välttämättömän henkilötodistuksen, oleskeluasiakirjan tai matkustusasiakirjan hankintamenot (Kansaneläkelaitos 2018). Koska näitä menoja perustoimeentulotukea saavan ei tarvitse rahoittaa toimeentulotuen perusosastaan, minun ei tarvitse laskelmassani ottaa huomioon näiden menojen osuutta. Yksinasuvan perusosan määrästä minun tulee kuitenkin vähentää muut kuin ravintoon menevät perusosalla rahoitettavat kulut nähdäkseni, kuinka paljon ihmisellä jää rahaa ruokaan.

Taulukko 1.		Kohtuullisen kulutuksen minimibudjetti (€/kk) eri kotitalouksille vuonna 2013 sekä asumiskustannusoletukset (Lehtinen & Aalto, 2014, Tilastokeskus, Kelan asumistukitilasto, omat laskelmat)			
Hyödykeryhmä	Yksin-asuva, alle 45 v.	Yksin-asuva, yli 65 v.	Paris-kunta	Yksin-huoltaja, (10,14)	Lapsiperhe (4,10)
Ruoka	299	225	535	657	853
Vaatetus	49,5	42,5	98	185	230
Kodin tavarat, laitteet (kuluminen), tietoliikenne	116	118	147	169	186
Henkilökohtainen hygienia	32,5	30,5	32	72	75
Terveydenhoito	33	36	55	47	48
Vapaa-ajan harrastukset	36	46	71	139	121
Kulkuneuvot (polkupyörä)	3	3	5	12	577
Sähkö ja vakuutukset	29,5	29	43	45	75
Liikkuminen (joukkoliikenne)	70	70	140	140	175
YHTEENSÄ, ilman asumismenoja	669	600	1126	1466	2340

Kuva 3. Taulukko 1 (Moisio ym. 2016, 2)

Yllä on osa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimusraportissa kuvatusta taulukosta, joka kuvaa, kuinka paljon rahaa tarvitaan kohtuulliseen kulutukseen minimissään eri hyödykeryhmissä kuukaudessa. Hyödynsin kyseistä laskelmaa tutkimusongelmaani vastatessa, vaikkakin myös kyseenalaistin tutkimuksessani laskelman summia. Tämän laskelman perusteella voidaan karkeasti todeta, että perustoimeentulotuella elävällä ei ole varaa syödä riittävän hyvin muiden kuukausittaisten menojen jälkeen. Valitettavasti en onnistunut löytämään tuoreempaa kohtuullisen kulutuksen

minimibudjettia, sillä väitän taulukon lukujen olevan liian alhaisia hintatason alituisesti kasvaessa.

Yllä olevasta laskelmasta voidaan tutkimuksessani karkeasti vähentää sähkö- ja vakuutusmenot, sillä kotivakuutusmaksu ja taloussähkö hyväksytään kohtuullisen suuruisena osaksi asumismenoja, joita toimeentulotukiasiakkaan ei tarvitse perusosastaan rahoittaa. Näin yli 65-vuotias yksinasuva tarvitsisi laskelman mukaisesti kuukaudessa kohtuulliseen kulutukseen vähintään $600\text{e}-29\text{e}=571\text{e}$ kuukaudessa, alle 45-vuotias taas $669\text{e}-29,50\text{e}=639,50\text{e}$. Toimeentulotuen perusosan ollessa yksinasuvalle 491,21 euroa kuukaudessa, voimme todeta yli 65-vuotiaan jäävän $571\text{e}-491,21\text{e}=79,79\text{e}$ kuukaudessa miinukselle minimibudjetista, alle 45-vuotiaan jäädessä $639,50\text{e}-491,21\text{e}=148,29\text{e}$ miinukselle kuukaudessa. Tällä perusteella totesinkin hypoteesiksi eli lähtökohtaiseksi olettamukseksi tutkimusongelmalleni sen, että vähävaraisella Porissa ei ole varaa syödä riittävän hyvin.

Tästä eteenpäin jatkan laskutoimituksiani alle 45-vuotiaiden yksinasuvien sarakkeen summien mukaisesti, sillä edellisessä kappaleessa suorittamani laskutoimituksen mukaan he elävät heikommassa taloudellisessa tilanteessa yli 65-vuotiaisiin verrattuna, sillä alle 45-vuotiaat jäävät $148,29\text{e}-79,79\text{e}=68,50\text{e}$ enemmän miinukselle kuukaudessa. Yksin vuokralla asuvan saadessa yllä esitellyssä taulukossa mainittuja menoja varten 491,21e kuukaudessa, vähennetään siitä kaikki muut paitsi ruokamenot ja lasketaan, kykeneekö jäljelle jäävällä summalla eli $491,21\text{e}-70\text{e}-3\text{e}-36\text{e}-32,50\text{e}-116\text{e}-49,50\text{e}=151,21\text{e}$:lla kustantamaan riittävät ruokamenot; toisin sanoen kykeneekö jäljelle jäävällä summalla syömään riittävän hyvin.

Vähän rahan keittokirjan arkipääruokien yhden hengen annosten hintojen keskiarvoksi muodostui 1,27e. Jotta pystyn kasaamaan keittokirjassani ilmenneiden hintojen perusteella vastauksen kysymykseen voiko vähävarainen Porissa syödä riittävän hyvin, minun tulee laskea kuukaudessa tarvittava summa, jolla riittävän hyvin syömisen kykenee rahoittamaan. Kuten tiedämme, terveellinen ateriarhythmi muodostuu viidestä ateriasta päivässä; aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Näin ollen yhden hengen lämpimän aterian, eli lounaan ja päivällisen, keskiarvohinnan ollessa 1,27e kerron sen ensin kahdella ja tuon laskutoimituksen tulon vielä kolmellakymmenellä (kuukauden päivät), jotta saan kuukauden lämpimien aterioiden rahoittami-

seen tarvittavan hinnan esille. Lämpimien aterioiden hinnaksi kuukaudessa muodostuukin näin $1,27 \times 2 \times 30 = 72,60 \text{e}$.

Palatessamme luvussa 2.1.5. esittelemääni lautasmalliin voimme todeta, ettei lounaan ja päivällisen kustannuksia ole näin vielä kokonaan laskettu, sillä lautasmallin mukaisesti puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla, ja lisäksi ateria tulisi täydentää viipaleella täysjyväleipää kasviöljypohjaisella rasvaveitillä sekä rasvattomalla piimä- tai maitolasillisella. Lisäksi osa Vähän rahan keittokirjan ohjeista koostuu vain osittaisesta ateriasta, kuten kastikkeen ohjeesta ilman suositeltua peruna- tai täysjyväviljälisäkettä. Lämpimällä aterialla tulisi ravitsemussuositusten mukaisesti nauttia myös marjoista tai hedelmistä koostuva jälkiruoka.

Aloitan laskemalla lautasmallin vaatiman kasviksien hinnan kuukaudessa. Käytän laskentani pohjana maailman yksinkertaisinta salaattiohjetta, 1 tomaatti, $\frac{1}{4}$ kurkkua sekä $\frac{1}{4}$ ruukkuu jääsalaattia, joka riittää kahdelle, eli tässä tapauksessa yhdelle hengelle kahdeksi lämpimäksi ateriaksi eli yhden päivän aterioille. S-ryhmän foodie.fi -palvelun Prisma Mikkolan hintojen perusteella yksi tomaatti eli noin 130g kustantaa 0,26e, neljäsosa kurkkua eli noin 100g 0,32e ja neljäsosa jääsalaattiruukkuu 0,27e (11.3.2018). Näin ollen yhden päivän aterioiden salaattien hinnaksi muodostuu $0,26\text{e} + 0,32\text{e} + 0,27\text{e} = 0,85\text{e}$. Kertoessamme tämän vielä kolmellakymmenellä eli kuukauden päivillä saamme salaattien hinnaksi $0,85 \times 30 = 25,50\text{e}$ kuukaudessa. Lämpimien pääruokien ja salaattien yhteenlasketuksi hinnaksi kuukaudessa muodostuukin siis $72,60\text{e} + 25,50\text{e} = 98,10\text{e}$.

Seuraavaksi lasken kuukauden lämpimillä aterioilla tarvittavien rasvattomien piimä- tai maitolasillisten hinnan. Koska piimä on maitoa kalliimpaa, lasken tämän laskutoimituksen rasvattoman maidon hinnalla. Yksi maitolasillinen tarkoittaa 2dl maitoa. Näin ollen päivässä lämpimien aterioiden yhteydessä tarvitaan yhteensä $2\text{dl} + 2\text{dl} = 4\text{dl}$ maitoa, joka tekee kuukaudessa $4\text{dl} \times 30 = 120\text{dl} = 12\text{l}$. Yhden litran rasvattoman maitopurkin kustantaessa 0,58e (11.3.2018), lämpimillä aterioilla nautittavan maidon hinnaksi tulee näin $0,58 \times 12 = 6,96\text{e}$ kuukaudessa. Lisätessämme maidon hinnan aiemmin laskettuihin pääruokien ja salaattien hintoihin saamme tulokseksi $98,10\text{e} + 6,96\text{e} = 105,06\text{e}$.

Lisätään vielä täysjyväleipäviipaleiden kuukausihinta koko kuukauden lounaisiin ja päivällisiin tarvittavaan summaan. 24 viipaleen pussi täysjyväleipää maksaa 1,67e (11.3.2018). Kun päivän aterioilla tarvitaan yhteensä 2 viipaletta leipää, yksi leipäpussi riittää 12 päiväksi. Näin ollen leipäpusseja tarvitaan kuukaudessa kolme, jolloin leipien hinnaksi kuukaudessa muodostuu $1,67 \times 3 = 5,01\text{e}$. Kun lasketaan vielä hedelmistä ja/tai marjoista koostuvan jälkiruuan hinta mukaan halvimmallalla mahdollisella tavalla, eli ajatuksella yksi appelsiini per ateria, saadaan koko kuukauden jälkiruokahedelmiin tarvittavaksi summaksi $0,32 \times 2 \times 30 = 19,20\text{e}$, yhden appelsiinin (n. 330g) maksaessa 0,32e. Kun leipien ja jälkiruokahedelmien kuukausihinta lisätään edellä laskettuihin hintoihin saadaan kuukauden lämpimien aterioiden hinnaksi tässä kohtaa $105,06\text{e} + 5,01\text{e} + 19,20\text{e} = 129,27\text{e}$.

Lopuksi lisätään tähän summaan vielä tarvittavien peruna- tai täysjyvälisäkkeisiin kuukaudessa kuluva hinta. Osan Vähän rahan keittokirjan reseptien ohjeisiin sisältyy kyseisen lisukkeenkin osuus, joten lasken puoleksi kuukaudeksi eli noin 15 päiväksi tarvittavien lisäkkeiden hinnan perunoiden mukaan. Ajatellaan, että ihminen söisi yhdellä aterialla noin 100g perunaa, jolloin 15 päiväksi tarvitaan noin $100\text{g} \times 2 \times 15 = 3000\text{g} = 3\text{kg}$. Tällöin kuukauden perunalisäkkeisiin kuluisi $3 \times 0,69\text{e} = 2,07\text{e}$ perunakilon hinnan ollessa 0,69e (11.3.2018). Näin ollen kuukauden lämpimien aterioiden kokonaishinnaksi muodostuu $129,27\text{e} + 2,07\text{e} = 131,34\text{e}$.

Ajatellaan, että ihminen söisi kaikki ateriansa edullisimman mahdollisen terveellisen vaihtoehdon mukaan. Näin ehdotukseni aamupalaksi olisi veteen keitetty kaurapuuro. Yhden hengen annoksen kaurapuuron keittämiseen tarvitaan 1dl kaurahiutaleita. 1kg eli noin 2l kaurahiutaleita kustantaa 0,69e (11.3.2018). Tuo määrä riittää siis noin 20 päiväksi, eli kuukauden kaurapuuroaamiaisia varten tarvitaan 1,5 kg ja sitä myöten 1,5 pakettia kaurahiutaleita. Näin kuukauden aamupalojen hinnaksi muodostuu $0,69\text{e} + 0,69\text{e}/2 = 1,04\text{e}$. Aamupalojen ja lämpimien aterioiden yhteishinnaksi kuukaudessa olemme saaneet tähän mennessä $131,34\text{e} + 1,04\text{e} = 132,38\text{e}$.

Laskelmastani uupuu siis vielä välipalat ja iltapalat, joiden suunnittelu on jo astetta haastavampaa vaihtoehtojen ollessa niin moninaisia. Laskenkin iltapalan ja välipalan hinnan samalla kaavalla keittokirjassani ilmenneiden hintojen perusteella. Väli- ja iltapaloiksi sopivia ohjeita keittokirjassani ovat: jauheliha-muna-riisi-pasteijat, maka-

ronivelli, letut, mustikka-/marjarahka sekä pannukakku. Näiden yhden hengen annosten keskiarvohinnaksi muodostuu 0,59e. Kerrotaan luku kahdella, jotta saamme päivittäisen väli- ja iltapalan yhteishinnan ja sitten vielä kuukauden päivillä. Näin saamme kuukaudessa väli- ja iltapaloihin tarvittavaksi hinnaksi $0,59 \times 2 \times 30 = 35,40\text{e}$. Kun näiden hinta lisätään kuukauden muiden aterioiden hintaan saadaan kuukauden riittävän hyvän ravinnonsaannin kokonaishinnaksi yhdelle ihmiselle $35,40\text{e} + 132,38\text{e} = 167,78\text{e}$.

Jos yksin asuvan tulee saada kuukauden ruokamenonsa katettua 151,21 eurolla, voimme todeta, ettei perustoimeentulotuella elävällä yksinasujalla ole varaa syödä riittävän hyvin sen vaatiessa $167,78\text{e} - 151,21\text{e} = 16,57\text{e}$ kuukaudessa enemmän kuin näiden laskutoimitusten mukaan on käytettävissä. Erotus ei kuitenkaan ole järin iso, joten vähävaraisella on tämän laskelman valossa varaa syödä riittävän hyvin – ruoka-aputoimijoiden pienellä avustuksella. Laskelmani ei kuitenkaan ole aukoton siinä missä keittokirjanikaan ei huomioi kaikkia mahdollisia ateriavaihtoehtoja. Jokainen ihminen on yksilö myös ruuankulutuksen suhteen, ja näin ollen laskelmani eivät luonnollisesti vastaa kaikkien tarpeisiin. Pohdinnassani annankin vielä kritiikkiä omalle tuotokselleni ja toiminnalleni.

4 POHDINTA

Vaikka välillä minut valtaakin epäusko tuotokseni, Vähän rahan keittokirjan, vaikuttavuudesta, olen tyytyväinen lopputulokseen. Olen onnistunut rajoitetun ajan ja resurssien puitteissa koostamaan monipuolisen, joskin suppeahkon keittokirjan, jonka avulla toivon useamman ihmisen uskaltautuvan kokeilemaan siipiään ruoanlaiton maailmassa. Esitän opinnäytetyöni tilaajataholle Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry:lle pdf-muotoisen tuotokseni lisäämistä www-sivuilleen, jotta tuotos leviäisi kaikkien halukkaiden hyödynnettäväksi. Lisäksi tulen olemaan yhteydessä S-ryhmään rahoituksen saamiseksi tuotokseni painattamiselle. Jos S-ryhmästä tällaista halukkuutta ei löydy, haen painattamiselle rahoitusta Satakunnan kulttuurirahastosta tammi-kuussa 2019. Ennen rahoituksen hakemista minun tulee pyytää kustannusarvio

keittokirjan painattamiselle. Saadessani rahoituksen, toimitan valmiita Vähän rahan keittokirjoja tilaajataholleni ilmaiseksi jaettavaksi sekä mahdollisesti myös muille sosiaalialan toimijoille, sillä ainakin tähän mennessä tuotoksestani ja sen jakamisesta ollaan oltu kiinnostuneita useammallakin taholla.

Kritiikiksi opinnäytetyölleni annan ensinnäkin sen, ettei se ota huomioon mahdollisia ruoka-aineallergioita tai ruokaan liittyviä arvovalintoja kuten kasvisruokavaliota. Tällaisten rajoitusten vallitessa ruoanvalmistuksesta tulee helposti hintavampaa, ja näin voisinkin väittää, ettei keliaakikko pääse ruuan kustannuksissa yhtä vähällä kuin kaikkiruokainen. Ainoa ruoka-aineallergia, jonka keittokirjani ottaa huomioon on pähkinäallergia, kärsiessäni siitä itsekkin ja näin luonnollisesti vältellessäni pähkinöiden käyttöä ruuanlaitossa. Optimistina yritän kuitenkin kääntää tämän kritiikin edukseni, ja heitän pallon seuraavalle. Opinnäytetyöstäni ja sen tuotoksesta innostuneena joku ravitsemus-, sosiaali- tai terveysalaa opiskeleva voi tulevaisuudessa koostaa samankaltaisen tuotoksen erilaisin painotuksin (esim. Vähän rahan keittokirja - Voiko Porissa vähävarainen vegaani/keliaakikko syödä riittävän hyvin?).

Vähän rahan keittokirjassa ei tarkoituksella ole reseptejä ja valmistusohjeita erilaisten pihvien varalle tai sen joka-aamuiseen kaurapuuron keittämiseen. Syynä tähän on se, että kyseisten tuotteiden pakkauksista löytyy jo valmiiksi niin loistavat ohjeet niiden valmistukseen, että olisi ollut vain plagiointia toistaa ne tässä. Oletuksenani tuotostani koostaessa oli mahdollinen ruuanlaittotaidon puute, joten panostin sellaisten valmistusohjeiden tekemiseen, joihin muualta löytyvät ohjeet saattavat olla liian suppeita ja olettaa, että lukija tietää itse, miten esimerkiksi kastike suurustetaan.

Toinen kritiikki opinnäytetyölleni kohdistuu sen tutkimusongelmaan ja sen ratkaisuun käytettyihin laskukaavoihin. Ensinnäkin aamupala alkaa väkisinkin jossain vaiheessa maistua puulta, jos syöt vuodesta toiseen kaurapuuroa aamiaiseksi, oli se kuinka edullista tahansa. Samalla tavoin lämpimillä aterioilla jälkiruuaksi nautittu iänikuinen appelsiini alkaa tynpiä aika äkkiä. Vaikka vähävarainen laskelmieni mukaan kykenisikin syömään pienellä ruoka-avustuksella riittävän hyvin, se ei tarkoita, etteikö ruokavalio jäisi suppeaksi ja itseään toistavaksi. Hedelmien suhteen positivistista on kuitenkin se, että edullisin saatavilla oleva hedelmä vaihtelee aina sesongin mukaan.

Koska opiskelen sosiaaliaalaa enkä ravitsemusalaa, en myöskään voi aukottomasti väittää, että käsitykseni ”riittävän hyvin” syömisestä on aukoton. Pyrinkin parhaan kompetenssini mukaan noudattamaan laskelmissani suomalaisia ravitsemussuosituksia, mutta todellisen arvion laskelmieni totuudenmukaisuudesta voi tehdä vain ravitsemusalan ammattilainen. Lisäksi jokaisen ravinnontarve on yksilöllistä, jolloin laskelmani vastaa siihen, mikä on riittävän hyvin, vain objektiivisella eikä subjektiivisella tasolla. Varmaksi voin sanoa vain, että laskelmani takaa ravinnonsaannin kautta yksilön elämän jatkumisen. Terveyttä aidosti edistävän ravinnon koostamiseen ja arviointiin tarvittaisiin ravitsemusalan ammattilainen.

Todellisuudessa Vähän rahan keittokirjassa ilmenneiden hintojen perusteella laskelmani kuukauden arkipääruokiin vaadittava hinta on pienempi, kuin mitä laskelmani antaa olettaa. Joka aterian valmistuksessa ei esimerkiksi tarvita uutta 2kg:n pussia vehnäjauhoja, vaan yhden aterian valmistusta varten ostettu pussi riittää helposti kaikkiin kuukaudessa valmistettaviin aterioihin. En kuitenkaan halunnut tehdä sitä virhettä, että olettaisin vähävaraisella olevan valmiiksi vehnäjauhoja kaapissaan saadessaan keittokirjani käteensä, joten laskin jokaiseen ateriaan vaadittavien aineiden hinnat kokonaisuudessaan. Ainoastaan mausteiden hinnan jätin laskematta, sillä mausteiden ollessa hintavia ja niitä kuluessa yhteen ateriaan melko vähän, olisin kokenut maustepurkkien hintojen mukaan laskemisen vääristävän hintoja liikaa.

Opinnäytetyöni perusteella voin nyt väittää, että Porissa vähävarainen toimeentulotuella elävä yksinasuja ei käytännössä kykene syömään riittävän hyvin sen vaatiessa 16,57e enemmän käyttövaraa kuukaudessa. Vaikka vaille jäävä summa kuulostaakin työssäkäyvän keskiluokan korvaan pieneltä, vähävaraiselle se on iso raha. Näin opiskelijana voin todeta, että yksi eurokin on iso raha. Itse asiassa tämä vaille jäävä summa on aiempien laskutoimitusteni valossa yhtä kuin lähes kolmen päivän ateriat. Tämän vähävaraiselle jäljelle jäävän 3 päivää ruokailua valtiomme siis jättää 3. sektorin kustannettavaksi ruoka-avun muodossa. Ainakaan minulle ja suomalaisille ravitsemussuosituksille 3 päivää paastoa kuukausittain ei tarkoita riittävän hyvin syömistä.

Seuraavan osoitan Suomen valtion päättäjille nyt ja tulevaisuudessa:

Viimesijaisen etuuden, toimeentulotuen varassa elävillä Porissa ei ole varaa syödä riittävän hyvin. Hintatason ollessa esimerkiksi pääkaupunkiseudulla korkeampi, voin väittää, ettei viimesijaisen etuuden varaan jääneillä kautta Suomen ole varaa syödä riittävän hyvin. Jatkumona tästä heillä ei ole varaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ravinnonsaannin ja ruokailun kytkeytyessä kaikkiin hyvinvoinnin ulottuvuuksiin. Näin ollen sosiaali- ja terveystalouden menot kasvavat ja hyvinvointi laskee kansallisella tasolla.

Tarvittavia toimenpiteitä ovat tulo- ja varallisuuserojen kaventaminen kaikkein heikoimmassa asemassa olevien nettotuloja kasvattamalla tai vähintäänkin sillä, että valtio rahoittaa ruoka-aputoimijoiden toiminnan. Täytyy huomata, että ruoanvalmistukseen tarvitaan myös välineitä. Kaikilla vähävaraisilla ole uunin kestäviä vuokia tai itse uunia ylipäänsä. Joiltain puuttuu toimiva jääkaappikin. Myös ruoanlaittoon tarvittavien välineiden tulee olla jokaisen oikeus. Kotitalouden ja eritoten ruoanlaiton opetuksen lisäämistä kouluissa olisi myös syytä harkita, sillä kaikissa kodeissa ruoanlaittotaito ja tapa valmistaa kotona ruokaa eivät ole itsestäänselvyksiä, ja tämä osaltaan eriarvoistaa suomalaisia.

Köyhyyden periytymistavat ovat moninaisia; toiselle opetetaan lapsuudenkodissa ruoanlaittoa, toiselle ei. Toinen saa aikuisena kotoa pois muuttaessaan mukaansa läjäpäin perheeltä ja sukulaisilta lahjaksi saatuja astioita, toisen joutuessa aloittamaan nollasta. Toisessa perheessä valmistetaan joka päivä kotona lämmin ateria, toinen perhe syö eineksiä ruoanlaittotaidon ja -tavan puuttuessa. Taloudellinen perintö ei ole ainoa perintö, jonka ihminen jälkipolvilleen jättää.

Kuinkahan rumalta todellisuus näyttäisi, jos olisin laskenut vastauksen tutkimusongelmaani – voiko Porissa vähävarainen syödä riittävän hyvin – toimeentulotuen sijaan opintotuen perusteella? Siinä missä perustoimeentulotukea saava saa kuukaudessa asumiseen liittyvien menojen jälkeen 491,21e, opiskelija saa bruttona 250e, ja usein siitä tulee rahoittaa vielä osa asumiskustannuksistaakin. Minkähänlainen aikapommi meitä odottaa tulevaisuudessa sosiaali- ja terveysmenojen suhteen, jos vuodesta toiseen opiskelijat eivät ilman varakkaita vanhempia kykene syömään riittävän

hyvin? Minäpä kerron; sitä aikapommia kutsutaan eriarvoistumiseksi, eikä se ole kenenkään edun mukaista.

LÄHTEET

EAPN-Fin. 2017. Mitä on köyhyys? Viitattu 14.2.2017.

<http://www.eapn.fi/koyhyys/mita-on-koyhyys/>

Herne, K. 2015. Oikeudenmukaisuus filosofisena käsitteenä. Luento Studia Generalia Argumentassa 21.10.2015.

Kansaneläkelaitos. 2018. Mihin menoihin perustoimeentulotukea voi saada? Viitattu 11.3.2018. <http://www.kela.fi/toimeentulotuki-mihin-menoihin>

Laki toimeentulotuesta 30.12.1997/1412 muutoksineen.

Moisio, P., Mukkila, S., Ilmakunnas, I., Mäkinen, L. & Saikkonen, P. 2016. Perusturvan riittävyys ja köyhyys. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Suomen sosiaalinen tila 3/2016. Viitattu 14.2.2017.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131346/URN_ISBN_978-952-302-743-5.pdf?sequence=1

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2011. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

Ohisalo, M. & Saari, J. 2014. Kuka seisoo leipäjonossa? Ruoka-apu 2010-luvun Suomessa. Sastamala: Kunnallisanalan kehittämissäätiö. Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 83. Viitattu 10.2.2017.
http://www.kaks.fi/sites/default/files/TutkJulk_83_net.pdf

Oulun ammattikorkeakoulun www-sivut. 2017. Viitattu 11.2.2017.
<http://www.oamk.fi/fi/>

Porin Linjat Oy:n www-sivut. 2018. Viitattu 11.3.2018. <http://porinlinjat.fi/>

Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry. 2017. Ruokajaot. Viitattu 18.2.2017.
<https://elamanleipa.wordpress.com/aukioloajat/>

Satakunnan Elämän Leipä Sinulle ry. 2017. Tietoa meistä. Viitattu 18.2.2017.
<https://elamanleipa.wordpress.com/tietoja-2/>

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Hyvinvointi. Viitattu 13.2.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Osallisuus. Viitattu 13.2.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2014. Tampere: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2. korj. p. Viitattu 15.2.2017.

https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf

Universal declaration of human rights. 2017. Yhdistyneiden kansakuntien (YK) ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus 10.12.1948. Viitattu 10.2.2017.

<http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=fin>

Valuuttamuunnin.com. 2017. Viitattu 14.2.2017. <http://valuuttamuunnin.com/>

Viertola, L. 2012. ”Minä en ole mitään, minusta ei tule mitään ja olenko koskaan mitään ollutkaan?” Fenomenologinen tutkimus köyhyydestä kertovissa omaelämäkerrallisissa tarinoissa esiintyvistä perusturvattomuuden kokemuksista. Pro gradu – tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 7.9.2016.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83291/gradu05695.pdf?sequence=1>